



# 介護予防・フレイル予防ガイド



令和7年度目黒区介護予防事業案内  
介護予防通信 Vol.50



一般介護予防事業



令和7年4月 発行

お問い合わせ

目黒区介護保険課介護予防係

目黒区上目黒2-19-15

電話 03-5722-9608 FAX 03-5722-9716 (平日：午前8時30分～午後5時15分)

申込

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。  
正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# フレイル予防プロジェクト

フレイル（虚弱）を予防するためには、フレイルの兆候に早めに気付くことが大切です。フレイルの状態を測定する「フレイルチェック会」に参加して、健康長寿を目指しましょう！

定期的（半年から1年に1回程度）な**フレイル**の測定を推奨します。

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した状態です。

## フレイルチェック会

フレイルの状態をチェックシートや測定機器を使って確認します。

フレイルサポーター（区民ボランティア）がフレイル予防のヒントもお伝えします！

### フレイルチェック会の様子



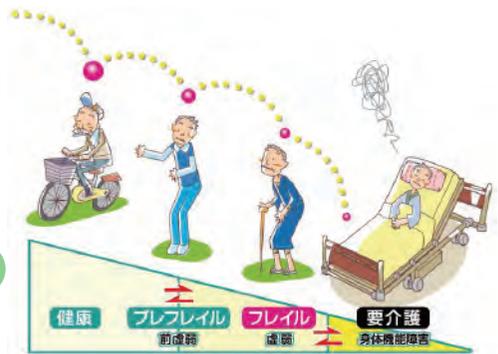
フレイル予防について、ポイントを説明します！



赤青のシールを貼って、フレイル状態をチェック！



測定機器でフレイル状態をチェック！



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢  
作成 葛谷雅文 日老医誌 2009 より引用改変

| 会場           | 日程    | 曜日 | 時間      | 申込開始予定日※ |
|--------------|-------|----|---------|----------|
| 目黒区総合庁舎      | 5月19日 | 月  | 午後2時～4時 | 4月16日    |
| 北部地区サービス事務所  | 6月2日  | 月  | 午後2時～4時 | 5月2日     |
| 目黒本町社会教育館    | 7月8日  | 火  | 午後2時～4時 | 6月2日     |
| めぐろパーシモン小ホール | 7月14日 | 月  | 午後2時～4時 | 6月16日    |
| 中央町社会教育館     | 9月12日 | 金  | 午後2時～4時 | 8月18日    |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

## 出張フレイルチェック

地域のサロンや体操グループ等に、フレイルサポーターが訪問、フレイル予防の講話とフレイルチェックを実施します。お申込み・ご相談は介護予防係まで。

## フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターは、フレイルチェックやフレイル予防の普及啓発を行うボランティアです。フレイルチェック会での活動デビューを目指して、フレイル予防の知識と測定の技術を習得します。



| 会場      | 日程                               | 時間      | 申込開始予定日※ |
|---------|----------------------------------|---------|----------|
| 目黒区総合庁舎 | 6月11日(水)・12日(木)<br>16日(月)・26日(木) | 午後1時～4時 | 5月2日     |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

## フレイル予防講演会

| 会場      | 日程    | 曜日 | 時間 | 申込開始予定日※ |
|---------|-------|----|----|----------|
| 目黒区総合庁舎 | 4月22日 | 火  | 午後 | 3月17日    |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# めぐろ手ぬぐい体操

めぐろ手ぬぐい体操は、高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区のオリジナル体操です。簡単な動きでいつでも、どこでも、だれとでも行うことができます。



手ぬぐい体操をやってみたい、続けたいかたに！

## めぐろ手ぬぐい体操活動拠点

シニア健康応援隊(介護予防リーダー)が運営する、めぐろ手ぬぐい体操の拠点は、いつからでも、どなたでも参加可能です。(満員の場合をのぞく)



目黒区介護予防  
マスコット  
シジュウカラの  
「しじゅちゃん」

| 名称             | 会場              | 曜日/時間      |
|----------------|-----------------|------------|
| 手ぬぐい体操なかめぐろ    | なかめぐろホーム        | 月/午前       |
| 手ぬぐい体操東が丘      | ひがしがおかホーム       | 月/午後       |
| 碑文谷さわやかクラブ     | 区営碑文谷アパート集会室    | 第1、3、4火/午後 |
| 「元気いちばん」の会     | 区営清水町アパート2階集会室  | 火/午後       |
| めぐろ楽々体操くらぶ     | 平町いこいの家         | 水/午後       |
| 青葉台おさらく会       |                 |            |
| 手ぬぐい体操青葉台      | 区営青葉台一丁目アパート集会所 | 木/午前       |
| ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操 |                 |            |
| 手ぬぐい体操らくらく田道   | 田道いこいの家         | 第1、3木/午前   |
| さん9倶楽部手ぬぐい体操   | さんホーム目黒         | 第2、4木/午前   |
| 手ぬぐい体操こぶしえん    | こぶしえん           | 木/午後       |
| 手ぬぐい体操東山       | 東山いこいの家 ほか      | 第1、3、4金/午前 |
| ゆうてんじ手ぬぐい体操    | 中町東町会事務所        | 金/午前       |
| 手ぬぐい体操鷹番       | 鷹番会館(鷹番一・二丁目町会) | 金/午後       |

ボランティアとして、めぐろ手ぬぐい体操を教えたい！

## シニア健康応援隊メンバー養成講座

シニア健康応援隊は、めぐろ手ぬぐい体操の拠点活動を通して、地域の健康づくりや介護予防の輪を広げる介護予防リーダー(区民ボランティア)です。

| 会場      | 日程          | 曜日 | 時間      | 申込開始予定日※ |
|---------|-------------|----|---------|----------|
| 目黒区総合庁舎 | 9月4日~10月23日 | 木  | 午後2時~4時 | 8月4日     |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 自主グループ支援

地域で、様々な活動に取り組まれているグループに、元気で活動を続けていけるよう、様々な支援をしています(ご利用には要件があります)。

詳細は右記のコードから案内資料をご参照するか、介護予防係までお問い合わせ下さい。



介護予防  
出前講座



リハビリテーション  
専門職派遣事業



地域介護予防活動  
助成金

# めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース

全16回  
無料

## シニアの部活

週1回、めぐろ手ぬぐい体操を行うグループを立ち上げ、継続を目指します。  
介護予防・フレイル予防について総合的に学びます。

**対象** > ・60歳以上の区民 他

**内容** > ・グループ立ち上げに向けた話し合い  
・めぐろ手ぬぐい体操の習得 など



オハナズクラブの皆さん

**こんなかたにおすすめ!**

- ・運動がひとりでは続かない、習慣化したい
- ・近所にお友だちがほしい



| 会場          | 体験・説明会 | 日程           | 曜日 | 時間             | 申込開始予定日※ |
|-------------|--------|--------------|----|----------------|----------|
| 烏森住区センター    | 5月30日  | 6月 6日～ 9月26日 | 金  | 午後1時30分～3時30分  | 5月2日     |
| 区民センター社会教育館 | 5月29日  | 6月 5日～ 9月18日 | 木  | 午前9時30分～11時30分 |          |
| 油面住区センター    | 5月28日  | 6月 4日～ 9月17日 | 水  | 午前9時30分～11時30分 |          |
| 向原住区センター    | 5月29日  | 6月 5日～10月 2日 | 木  | 午後2時～4時        |          |
| 自由が丘住区センター  | 5月27日  | 6月 3日～ 9月16日 | 火  | 午前9時30分～11時30分 |          |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 脳に効く! ウォーキンググループづくりコース

全16回  
無料

## シニアの部活

週1回、ウォーキングを行うグループを立ち上げ、継続を目指します。  
認知機能低下予防に効果的なウォーキング技術等も学びます。

**対象** > ・60歳以上の区民 他

**内容** > ・グループ立ち上げに向けた話し合い  
・正しいウォーキング方法の習得 など



わくわくウォーキングの皆さん

**こんなかたにおすすめ!**

- ・仲間とウォーキングを続けたい
- ・効果的なウォーキング方法を学びたい



| 会場        | 体験・説明会 | 日程            | 曜日 | 時間             | 申込開始予定日※ |
|-----------|--------|---------------|----|----------------|----------|
| 駒場住区センター  | 9月26日  | 10月 3日～ 1月30日 | 金  | 午前9時30分～11時30分 | 8月18日    |
| 不動住区センター  | 9月30日  | 10月 7日～ 1月27日 | 火  | 午前9時30分～11時30分 |          |
| 五本木住区センター | 9月24日  | 10月 1日～ 1月21日 | 水  | 午前9時30分～11時30分 |          |
| 原町住区センター  | 10月9日  | 10月16日～ 2月 5日 | 木  | 午後2時～4時        |          |
| 東根住区センター  | 9月24日  | 10月 1日～ 1月21日 | 水  | 午後2時～4時        |          |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# ひざの痛み予防講習会

全2回  
無料

足腰の痛みは、歩く力を衰えさせます。そのまま活動性が低下すると、フレイルにもなりやすくなります。いつまでも、痛みなく元気に歩き続けられる力を身につけましょう。

痛み予防の専門家、柔道整復師がお教えします！



こんなかたにおすすめ!

- ・ひざの痛みが気になる
- ・痛みを予防する方法を知りたい
- ・自宅でできる運動をおしえてほしい



対象 > ・65歳以上の区民

内容 > ・講話「なぜひざは痛むのか?」など  
・トレーニングの実践  
・自宅でできるトレーニング方法の指導など

| 会場          | 日程            | 曜日 | 時間            | 申込開始予定日※ |
|-------------|---------------|----|---------------|----------|
| 烏森住区センター    | 5月16日・5月23日   | 金  | 午後1時30分～3時30分 | 3月17日    |
| 原町住区センター    | 6月26日・7月3日    | 木  |               | 5月16日    |
| 高齢者センター     | 9月22日・9月29日   | 月  |               | 8月18日    |
| 中央町社会教育館    | 10月16日・10月23日 | 木  |               | 9月16日    |
| 中根住区センター    | 1月23日・1月30日   | 金  |               | 12月16日   |
| 中目黒GTプラザホール | 2月25日・3月4日    | 水  |               | 1月16日    |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# お口と食の健康体操教室

全4回  
無料

しっかり噛んで食べることは、健康長寿に欠かせません。この教室では、高齢期におけるお口の状態の変化を知り、誤嚥やムセなどの予防策を学び、実践します。



こんなかたにおすすめ!

- ・硬いものが噛みづらかったりむせるようになった
- ・高齢期に必要な栄養や食事のポイントを知りたい

対象 > 65歳以上の区民

内容 > ・歯科医師による講話  
・口腔トレーニング、栄養講話  
・全身の体操 など

| 会場        | 日程           | 曜日 | 時間            | 申込開始予定日※ |
|-----------|--------------|----|---------------|----------|
| 東根住区センター  | 5月21日～6月11日  | 水  | 午後1時30分～3時30分 | 4月16日    |
| 高齢者センター   | 6月27日～7月18日  | 金  |               | 5月16日    |
| 目黒本町社会教育館 | 9月3日～9月24日   | 水  |               | 8月4日     |
| 歯科医師会館    | 10月7日～10月28日 | 火  |               | 9月16日    |
| 目黒区総合庁舎   | 11月18日～12月9日 | 火  |               | 10月2日    |
| 菅刈住区センター  | 1月9日～1月30日   | 金  |               | 12月2日    |
| 中根住区センター  | 2月18日～3月11日  | 水  |               | 1月16日    |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 椅子トリム de フレイル予防

全8回  
無料

「椅子トリム」は主に座って行う体操ですが、姿勢や筋肉を意識しながら行います。だからこそ姿勢の改善に効果的！体操を続けることで、動きやすく疲れにくい体をつくることができます。運動を続けるコツや、高齢期に大切な「フレイル予防」についても学ぶことができます。



## 対象

要介護 1～5 の認定を受けていない  
65歳以上の区民

## 内容

- ・「椅子トリム」体操の実践
- ・自宅でできるワンポイントレッスン
- ・フレイルについて学ぼう など

### こんなかたにおすすめ!

- ・円背や反り腰など、姿勢が気になる
- ・体力がない、疲れやすくなってきた
- ・効果的な運動のやり方を知りたい



|    | 会場             | 日程           | 曜日 | 時間           | 申込開始予定日※ |
|----|----------------|--------------|----|--------------|----------|
| 前期 | 菅刈住区センター       | 5月12日～6月30日  | 月  | 午前10時～11時30分 | 4月 2日    |
|    | 上目黒住区センター      | 5月13日～7月 1日  | 火  | 午後1時30分～3時   |          |
|    | 碑住区センター        | 5月15日～7月 3日  | 木  | 午後1時30分～3時   |          |
|    | 自由が丘住区センター     | 5月16日～7月 4日  | 金  | 午前10時～11時30分 |          |
| 後期 | こぶしえん          | 11月19日～1月21日 | 水  | 午後1時30分～3時   | 10月 2日   |
|    | 油面住区センター       | 11月20日～1月15日 | 木  | 午前10時～11時30分 |          |
|    | 向原住区センター       | 11月21日～1月23日 | 金  | 午前10時～11時30分 |          |
|    | 自由が丘住区センター宮前分室 | 11月25日～1月20日 | 火  | 午前10時～11時30分 |          |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 脳リフレッシュ講座

全8回  
無料

バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行うことで認知症予防に取り組む、心も体も喜ぶ教室です。



## 対象

65歳以上の区民

## 内容

- ・認知機能低下予防についての講話
- ・脳の活性化を促す脳トレ など

### こんなかたにおすすめ!

- ・最近、物忘れが気になる
- ・認知症予防について知りたい!



|    | 会場        | 日程           | 曜日 | 時間           | 申込開始予定日※ |
|----|-----------|--------------|----|--------------|----------|
| 前期 | 目黒本町社会教育館 | 5月23日～7月11日  | 金  | 午前10時～11時30分 | 4月16日    |
|    | 八雲住区センター  | 5月16日～7月11日  | 金  | 午後1時30分～3時   |          |
| 後期 | 目黒区総合庁舎   | 11月18日～1月13日 | 火  | 午前10時～11時30分 | 10月 2日   |
|    | 東山住区センター  | 11月18日～1月13日 | 火  | 午後1時30分～3時   |          |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 介護予防まるごと教室

10回程度  
無料

椅子に座って手軽にできる体操や、脳トレなどを行いながら、運動の習慣を身につけます。  
口腔や栄養を学べる会場もあります。

## 各いこいの家で月1回程度開催します

いこいの家によりコースの回数が異なります。

**対象** 65歳以上の区民

**内容** 各会場10~20人程度

※ 3月1日の区報で募集開始しています。定員に空きがあればご参加いただけます。  
詳細は介護予防係にお問い合わせください。



### こんなかたにおすすめ!

- ・ 介護予防・フレイル予防をこれから始めたい
- ・ 介護予防・フレイル予防を軽く長く続けたい

### いこいの家

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 北部 | 駒場・菅刈・東山・烏森           |
| 東部 | 上二・田道・三田分室・下目黒・不動     |
| 中央 | 上目黒・中町・鷹番             |
| 南部 | 月光原・向原・碑・原町・大岡山東      |
| 西部 | 平町・中根・自由が丘・宮前分室・八雲・東根 |

# オンラインでフレイル予防

全5回  
無料

会議アプリZoomを使用して、健康について学んだり、講師と一緒に運動を実施します。オンラインに慣れていない方にも安心して参加していただけるよう、会場でのオンライン操作説明会を実施します。

**対象** 65歳以上の区民

**内容** 介護予防・フレイル予防に関する  
講話や自宅でできる簡単な運動など

オンライン端末（パソコン・タブレット・スマートフォン）をご準備ください。



### こんなかたにおすすめ!

- ・ 外出に不安がある
- ・ 自宅で手軽に介護予防に取り組みたい
- ・ オンラインでつながる方法を身につけたい

|    | 会場                  | 日程          | 曜日 | 時間         | 申込開始予定日※ |
|----|---------------------|-------------|----|------------|----------|
| 前期 | 高齢者センター オンライン操作説明会  | 7月 3日       | 木  | 午後1時30分~3時 | 6月2日     |
|    | 利用者自宅 講座            | 7月10日~7月31日 | 木  | 午後2時~3時    |          |
| 後期 | 八雲住区センター オンライン操作説明会 | 1月21日       | 水  | 午後1時30分~3時 | 12月2日    |
|    | 利用者自宅 講座            | 1月28日~2月25日 | 水  | 午後2時~3時    |          |

※事業の日程や申込開始日は予告なく変更する場合があります。正式な申込開始日は区報でお知らせします。

# 短期集中予防サービス

## 【通所・グループ型】“できる”を応援 Let'sトライ!

こころとからだが強ってきた時、  
「また元気になる!」ためのプログラム

歳とともに「できないことが増えてきた」「自信がなくなった」とあきらめていることはありませんか?【できるを応援 Let'sトライ!】は3か月間専門職の支援を受けながら、あなたの「元の生活を取り戻したい!」「またできるようになりたい!」を応援するプログラムです。



「できるを応援 Let'sトライ!」の様子

|       |  |
|-------|--|
| 対象    | 要支援1、2 およびサービス事業対象者(※)<br>※基本チェックリストで生活機能の低下が認められたかた |
| 申込先   | お住まいの地域の包括支援センター                                     |
| 回数・費用 | 全12回(1回120分)で1800円(振込み)<br>※毎月月初めからの利用、開始前月に説明会あり    |
| 会場・日時 | ・区営青葉台1丁目アパート集会所 木曜日午後<br>・ノアスタジオ都立大学 月曜日午後          |
| 内容    | ・フレイル予防講話<br>・専門職による個別面談・トレーニング指導<br>・集団でのトレーニングなど   |

### こんなかたにおすすめ!

- ・体力が低下した、転ぶのが不安で外出しづらくなった
- ・できるだけ自立した生活を送りたいと思っている
- ・また趣味や外出を楽しみたいけど自信がない

## 利用について

\*利用にはケアマネージャーによるケアプランの作成が必要です。地域包括支援センターまたは担当ケアマネージャーにご相談ください。

\*【通所・グループ型】はケアプラン上、必要と認められたかたは送迎サービスが受けられます。

\*心身の状態により【通所・グループ型】の利用が困難なかた向け事業もあります。(詳細は地域包括支援センターまで)

・【通所・個別型】  
整骨院等での運動の紹介・指導

・【訪問型】  
自宅での運動の紹介・指導



短期集中予防サービス

## 目黒区地域包括支援センター案内

| 名称 | 所在地・電話番号  | 担当地域  |
|----|---|---|
| 北部 | 大橋 1-5-1 クロスエアタワー 9階<br>Tel03-5428-6891 fax03-3496-5215   | 駒場、青葉台、東山、大橋、上目黒 1丁目 1番・6-22番、2丁目 46-49番、3丁目 1-3番・6-44番、5丁目                               |
| 東部 | 上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎 1階<br>Tel03-5724-8030 fax03-3715-1076 | 上目黒 1丁目 2-5番・23-26番、2丁目 1-45番、3丁目 4-5番、中目黒 1-4丁目、5丁目 1-7番・22-23番、三田、目黒 1-3丁目、下目黒、目黒本町 1丁目 |
| 中央 | 中央町 2-9-13 食販ビル 2階<br>Tel03-5724-8066 fax03-5722-9803     | 上目黒 4丁目、中目黒 5丁目 8-21番・24-28番、目黒 4丁目、中町、五本木、祐天寺、中央町、碑文谷 5-6丁目、鷹番                           |
| 南部 | 碑文谷 1-18-14 碑小学校南西側<br>Tel03-5724-8033 fax03-3719-2031    | 目黒本町 2-6丁目、原町、洗足、南 1-2丁目、碑文谷 1-4丁目  |
| 西部 | 柿の木坂 1-28-10<br>Tel03-5701-7244 fax03-3723-3432           | 南 3丁目、平町、大岡山、緑が丘、自由が丘、中根、柿の木坂、八雲、東が丘  |